


Тренировка 10
Немножко юбилейная 🍷

Физкульты!

Пожалуй сегодня не будет патетических текстов про мотивацию. Скажем только? что с этой тренировки мы начинаем считать тренировки уже не поштучно, а десятками. И этот факт должен мотивировать тебя сам по себе!

Твоя тренировка

На этой неделе еще больше бега, НО! Важно сформировать навык бежать легкой трусцой - медленнее черепахи. В этом тебе помогут упражнения  Бег на месте. Также будем делать новое упражнение, которое отлично укрепляет мышцы таза, ног и развивает беговую координацию.

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 мин + "Зеркало" 5 мин
- Ходьба / Бег в разных режимах: 18 мин
- Упражнение "Червячок" 3 x 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут и упражнение "Зеркало" 5 минут.

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

План следующий: выполняем два блока по 9 мин. каждый:

- 3 раза чередуем:
2 мин ходьба в среднем темпе/1 мин интенсивная ходьба
- И продолжаем 👉 3 раза чередуем:
2 мин ходьба в среднем темпе/1 мин легкий бег трусцой

 Для беговой дорожки


Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

План следующий: выполняем два блока по 9 мин. каждый:

- 3 раза чередуем:
2 мин медленный бег/1 мин бег в зоне 3
- И продолжаем 👉 3 раза чередуем:
2 мин медленный бег/1 мин плавное ускорение до зоны 4

Обрати внимание, во время ускорений увеличивай темп плавно, до интенсивности чуть выше бега в 3 зоне. На пульс ориентироваться не стоит, так как интервал слишком короткий по времени. Темп бега в конце интервала не должен быть спринтом!

 Загрузить в интервальный таймер
мобильное приложение Simple Run)

(должно быть установлено

3. Укрепляющие упражнения

Сегодня завершаем тренировку одним укрепляющим упражнением - Червячок.

Три раза по 1 минуте с отдыхом между подходами. Если тренировка проходила на улице, то упражнение делаем сразу как вернулись домой!



Спасибо за тренировку!

Бессмертный шедевр в исполнении Rick Astley для хорошего настроения
[ЖМИ!](#)

Ждем всех отдохнувшими на следующей тренировке. Лучше отдыха может быть только отдых с написанным отчётом! 😂